

Утверждаю

Заведующий
МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ
13 декабря 2024 г.

Ясли 12 часов



Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	105	10,23	15,62	1,84	188,66	0,14
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	33	1,00	0,07	2,10	12,87	1,33
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,13	0,44	7,71	39,30	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	2,48	0,02	22,44	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,08	0,00	5,97	24,18	0,02
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,83	47,16	10,04
Итого			408	12,86	19,01	27,47	334,61	11,53
Обед								
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	150	1,19	7,85	7,33	105,31	5,35
	25	КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	50	10,55	12,45	2,95	166,42	1,99
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	6,29	5,10	28,56	185,30	0,00
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	40	0,49	0,04	3,54	16,91	0,77
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	33	2,18	0,29	13,99	67,31	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,06	0,06	6,27	26,21	0,60
Итого			533	20,76	25,79	62,64	567,46	8,71
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,35	4,61	8,86	99,63	0,99
2012	2	БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	20	1,09	0,41	13,80	63,24	0,05
Итого			200	6,44	5,02	22,66	162,87	1,04
Ужин								
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	3,94	4,42	17,83	126,76	0,40
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	27	2,06	0,17	13,55	63,94	0,00
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,82	4,11	14,47	115,27	0,85
Итого			357	10,82	8,70	45,85	305,97	1,25
Всего				50,88	58,52	158,62	1 370,91	22,53

Повар _____ Алекса О.С. / Дерновая Н.В.

Утверждаю

Заведующий
МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ
13 декабря 2024 г.

Сад 12 часов



Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2012	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	140	14,13	19,77	2,52	244,57	0,19
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	40	1,24	0,08	2,61	16,07	1,66
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	18	1,32	0,51	9,02	45,99	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	2,48	0,02	22,44	0,00
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	9	2,12	2,69	0,00	33,20	0,06
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,10	0,00	7,00	28,34	0,02
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,76	46,83	9,96
Итого			492	19,33	25,93	30,93	437,44	11,89
Обед								
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,58	10,65	9,41	140,39	7,03
	25	КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	70	13,30	15,72	4,03	211,08	2,40
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,42	6,02	33,70	218,65	0,00
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,72	0,06	5,37	25,60	1,14
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1,36	0,11	8,91	42,07	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,73	0,36	17,45	83,97	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,07	0,07	13,08	53,63	0,70
Итого			698	27,18	32,99	91,95	775,39	11,27
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,10	5,30	10,10	113,00	3,00
2012	2	БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	40	1,70	0,64	21,79	99,78	0,08
Итого			240	7,80	5,94	31,89	212,78	3,08
Ужин								
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,34	5,11	23,71	161,97	0,53
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1,36	0,11	8,91	42,07	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,66	3,11	11,56	89,92	0,64
Итого			418	10,36	8,33	44,18	293,96	1,17
Всего				64,67	73,19	198,95	1 719,57	27,41

Повар _____ Алекса О.С. / Дерновая Н.В.